

ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХ КАК ЭМОЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

А.В. Лоцицкая, 1 курс

*Научный руководитель – Е.П. Врублевский, д.пед. н., профессор
Полесский государственный университет*

Важной составной частью психологической реальности любого человека, занимающегося спортом, является его эмоциональная действительность. При этом среди многообразных проявлений эмоций представляется важным выделить феномен тревожности и страха, преодоление которых в психологической подготовке спортсмена является чрезвычайно значимым.

В истории развития психологии феномен тревожности и страха в их многоаспектности изучали А. Адлер, Д. Айке, Б.Д. Карвасарский, Ф. Риман, А.В. Снежевский, З. Фрейд, К. Юнг [1; 2; 6; 11; 13; 15; 17]. В спортивной психологии данную проблематику рассматривали в своих работах А.В. Алексеев, Д.В. Журавлев, Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселев, Б.Дж. Кретти, Ю.Ю. Палайма, Н.Б. Стамбулова, О.В. Черникова, определявшие тревожность и страх в качестве детерминирующих факторов в психологической подготовке спортсменов [3–5; 7–10; 12; 14; 16]. Вместе с тем, на наш взгляд, требуют своего дальнейшего комплексного исследования вопросы формирования и динамики изменения тревожности и страхов, выявления детерминирующих факторов их возникновения, а также определение необходимых условий преодоления. Решение данных задач позволит качественно изменить поведенческие установки спортсменов, улучшить психологический климат в спортивных коллективах, что в конечном итоге обусловит положительные личностные изменения, повышение результативности в соревновательной деятельности.

Сравнительно–сопоставительный анализ исследований отмеченных ранее авторов позволяет сделать вывод о наличии понятийного плюрализма в определении сущности феномена страха и тревожности. При этом, представляется неоправданным смешивание и отождествление основополагающих понятий «тревога», «тревожность», «страх». Наша позиция основывается на ряде основополагающих теоретических положений. Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх как эмоция, представляется жизненно необходимым, так как он ограждает человека от возможных опасностей окружающего мира. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется тревогой. Под тревогой мы понимаем отрицательное эмоцио-

нальное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Тревожность, в отличие от страха, представляет собой реакцию на воображаемую, скрытую угрозу. По З. Фрейду, это защитный механизм при конфликте между неприемлемыми импульсами бессознательного и подавлением этих импульсов [15, с. 15]. Именно тревожность лежит в основе навязчивого страха, который по определению А.В. Снежевского отличается интенсивностью и непреодолимостью, несмотря на его бессмысленность и усилия с ним справиться [13, с. 112].

Уровень тревожности, который может мешать эффективной тренировочной и спортивной деятельности, связан с отношением спортсмена к успеху и неудаче, а также с его общей потребностью в достижении. У некоторых спортсменов существует склонность испытывать тревожность только в чрезвычайных и специфических ситуациях, например перед очень важной игрой или в конце игрового сезона. При этом обычно игрок не испытывает такого уровня тревожности перед менее важными встречами. Установлено, что уровень тревожности можно спрогнозировать и он изменяется во времени. Например, уровень предсоревновательной тревожности обычно является высоким. Характер изменения состояния тревожности в ходе соревнования, его повышение или понижение зависит от особенностей предстоящей деятельности. Виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большой мере снижает тревожность, чем стрельба пулевой, из лука или легкая атлетика, которые обычно повышают напряженность в процессе соревнования. Спортсмен с высоким уровнем тревожности может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко- и низкотревожных спортсменов проявляются незначительные различия. При этом тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение.

Среди эмоций—страхов, распространенных и наиболее значимых у спортсменов, можно выделить следующие: страх публичных выступлений, страх получения травмы, страх социального осуждения за неудачное выступление, боязнь снижения спортивных результатов. Для одних спортсменов переживание и дальнейшее преодоление тревожности и страхов является отличным стимулом. Пытаясь преодолеть страх, они работают над собой, осуществляют успешную тренировочную и соревновательную деятельность, повышая свои результаты. Для части спортсменов отмеченные выше страхи становятся значительной проблемой, что проявляется в пассивности на тренировках и снижении результативности выступлений. Для данной части спортсменов типично складывание стрессовых ситуаций, основой которых представляется нарастание состояния тревожности. Большинство из них хорошо понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованны.

На наш взгляд в преодолении страхов важную роль играют уровень самооценки, практика поведения в стрессовой ситуации, поддержка тренера и близких. Значимую роль в минимизации влияния страхов на тренировочную и соревновательную деятельность играет владение эффективными приемами и техниками саморегуляции. В тяжелых случаях, когда обычная неуверенность перерастает в патологию, целесообразно обращение к спортивному психологу.

Таким образом, тревожность и страхи—эмоции являются составной частью психологической реальности спортсменов. Изучение проблемы причин возникновения страхов, динамики их изменений и последствий имеет важное научное и практическое значение для поиска эффективных путей, методов и средств организации продуктивной тренировочной и соревновательной деятельности. Минимизация уровней тревожности, а также преодоление страхов в психологической реальности спортсмена имеют важное значение для оптимизации процесса спортивной подготовки и повышения его качественной составляющей. Обозначенная проблематика требует своего дальнейшего комплексного научного исследования. Дальнейший научный поиск видится в разработке системы методов и средств преодоления состояния тревожности и страха у спортсменов с учетом многофакторности в области детерминации состояния эмоционального мира личности и окружающей социо-психологической среды человека.

Список использованных источников

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 214 с.

2. Айке, Д. Страх / Д. Айке. – СПб. : Питер, 2001. – 127 с.
3. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.
4. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д.В. Журавлев. – М. : МПКЦН, 2009. – 120 с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
6. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М. : Академия, 2000. – 544 с.
7. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
8. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
9. Палайма, Ю.Ю. Воспитание воли спортсмена / Ю.Ю. Палайма. – Каунас: ЛГИФК, 1976. – 25 с.
10. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 117 с.
11. Риман, Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. – М. : Алетейя, 1999. – 336 с.
12. Рудик, П.А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / П.А. Рудик // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 5. – С. 61–64.
13. Снежевский А.В. Психиатрия / А.В. Снежевский. – М. : Медицина, 1968. – 445 с.
14. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
15. Фрейд, З. Анализ фобий пятилетнего мальчика / З. Фрейд. – М. : Директ–Медиа, 2008. – 199 с.
16. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
17. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М. : Канон, 1996. – 397 с.